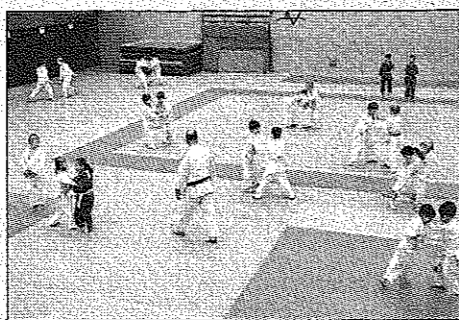


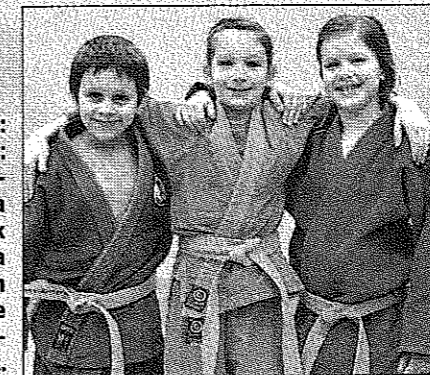
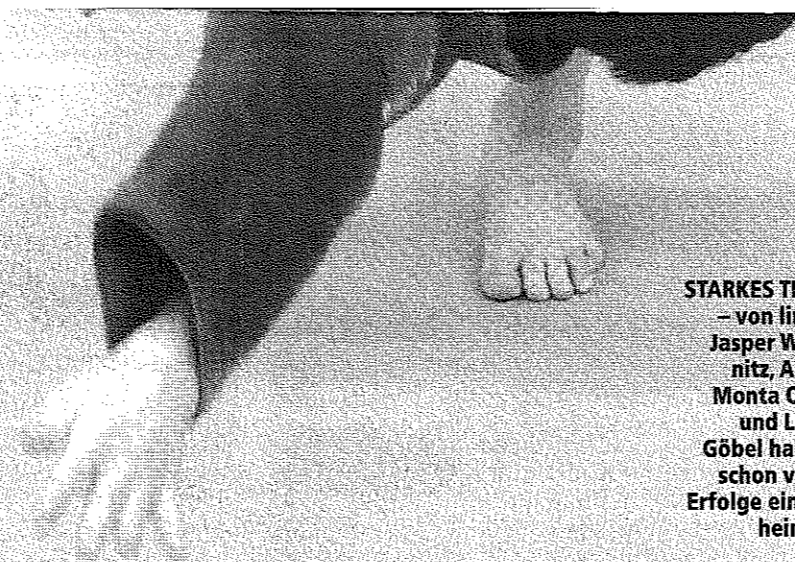
die am Sonntag Dritte bei den deutschen Meisterschaften wurde – sie ist eine der Trainerinnen. Für die Kinder ist der Umgang mit der Judo-Prominenz ganz normal: „Die wissen überhaupt nicht, was das bedeutet, wenn einer zu den Olympischen Spielen fährt“, sagt Knorrek, der selber zweimal, 1992 und 1996, Olympiateilnehmer war, „die wachsen da ganz einfach rein, trainieren mit den Großen.“

Fast ideale Bedingungen also, um Nachwuchs zu fördern. „Kein Verein hat eine so riesige Mattenfläche“, weiß Knorrek um die Vorzüge der Halle am SLZ, „die Kinder haben die Möglichkeit, dreimal in der Woche zu trainieren.“ Das macht sich bemerkbar. Während die ganz Kleinen, von vier bis sechs Jahren, noch Krabbeljudo spielen, betreiben die etwas Älteren den Sport schon ernsthaft. Ab sie-

...macht“.



VIEL LOS IM DOJO: Im Training beim Judo-Team geht es ganz schön zur Sache.



STARKES TRIO: – von links: Jasper Wellnitz, Anna Monta Olek und Laila Göbel haben schon viele Erfolge eingestrichelt.

JUNIOR-UMFRAGE

Warum machst du Judo?

Ich bin nicht so'n Fußballertyp. Ich wollte Kampfsport machen, aber nichts mit Schlagen. Es macht total viel Spaß. Wehgetan habe ich mir schon, aber ich hätte noch nie was Ernstes, außer Nasenbluten, aber das auch nur einmal.



Luis Dörmann (11)

Weil ich mich wehren kann, wenn einer wütend ist und mich schlagen will. Und weil es Spaß macht. Wenn man geworfen wird, kann es schon wehtun. Oder wenn man den Kopf nicht auf die Brust kriegt.



Lennart Peisker (10)

Ich wollte es mal ausprobieren, es hat Spaß gemacht, und dann habe ich weitergemacht. Wir machen manchmal Spiele, wir lernen coole Würfe – eigentlich macht es immer Spaß.



Inga Fehlhaber (8)

Ich spiele Fußball, Volleyball und Klavier. Mein Freund hat viel Judo gemacht, deshalb habe ich auch damit angefangen. Ich halte mich hier fit. Ich finde das Training ganz gut, aber ich könnte auch Karate machen oder so. Aber ich bin kein Schlägertyp.



Paul Greger (11)

Meine Mutter findet es wichtig, dass man einen Sport macht, wo man sich selbst verteidigen lernt. Ich finde das auch gut, denn man kriegt gute Reflexe – zum Beispiel bei den Würfen.



Catalin Dörmann (9)

Weil mein Bruder damit angefangen hat, und dann wollte ich es auch mal machen. Ich finde es gut, so die Sachen zu werfen.



Fiona Fischer (7)

JUNIOR-INTERVIEW

„Fallen tut nicht weh“

Ex-Weltklasse-Judoka Knorrek erklärt seinen Sport

Detlef Knorrek (46) ist einer der erfolgreichsten hannoverschen Judoka. Er gewann neun deutsche Meistertitel im Halbschwergewicht (bis 95 Kilo) und wurde mit der Mannschaft Europameister und Vizeweltmeister. Heute ist er Deutsch- und Sportlehrer an der IGS List.

Herr Knorrek, in welchem Alter sollten Kinder mit Judo anfangen?

Eigentlich kann man relativ früh anfangen, so mit fünf Jahren vielleicht. Mit neun, zehn oder elf Jahren geht es auch noch. Viel später sollte man aber nicht einsteigen, wenn man Judo irgendwann mal leistungsorientiert machen will. Schon wegen der koordinativen Fähigkeiten, die man entwickeln muss. Judo ist eine motorisch sehr komplexe und anspruchsvolle Sportart, die man als Kind erlernen sollte. Kinder lernen Bewegungsabläufe ganz schnell, und für Erwachsene ist das schwieriger.

Wie übt man das am besten?

Das muss gar nicht mal beim Judo sein. Wir gehen mit unseren Kindern öfter zu den Turnern hier im Sportleistungszentrum. Da lernen sie, wie man sich im Raum orientieren und bewegen kann, das ist auch für Judo wichtig. Wenn Turner im SLZ zu groß für ihren Sport werden, machen sie häufig bei uns weiter. Die lernen das ganz schnell, weil sie motorisch super ausgebildet sind.

Welche körperlichen Voraussetzungen müssen Anfänger mitbringen?

Keine besonderen, das spielt keine Rolle. Das Gute ist ja, dass wir Gewichtsklassen haben. Da können sich die kleinen Dicken genauso gut entwickeln wie die langen Dünnen. Was wichtig ist: dass sie Spaß daran haben, neue Bewegungen zu ler-

nen. Was alle mögen sollten, ist Körperkontakt. Der Sport ist ja nicht nur ein Gegenüber, sondern auch ein Miteinander – man übt mit einem Partner, auch Jungen und Mädchen zusammen. Man muss es aushalten, dass man ganz eng gedrückt wird, oder auch, dass man übereinander auf dem Boden liegt. Davor darf man keine Scheu haben.



Detlef Knorrek

Judo ist ein Kampfsport – tut man sich nicht oft weh?

Nein. Die Matte ist ja ganz weich und angenehm, wenn man nicht verkrampft, tut das Fallen nicht weh. Klar, wenn ein Fußfeiger mal daneben geht, kann man schon mal das Schienbein treffen. Aber Verletzungen gibt es eigentlich wenig.

Wie lange dauert es, bis ein Anfänger seinen ersten Grad, also seinen ersten Gürtel, bekommt?

Das dauert normalerweise ein halbes Jahr. Die Kinder müssen zwei Würfe können, also zum Beispiel den O-goshi, den Hüftwurf, und den O-soto-gari, die Außensichel. Dann noch zwei Haltegriffe am Boden, und eine Fallübung. Und sie müssen einen Randori machen – einen Übungskampf mit Partner. Das ist wie ein Sparring beim Boxen.

Was war denn Ihr Lieblingstrick, Ihre Lieblingstechnik?

Der Uchi-mata, also der Innenschenkelwurf. Das war meine zentrale Technik, darum herum habe ich mir ein Technikprofil angelegt, das etwa zehn weitere Techniken umfasste. Ich war also ziemlich breit aufgestellt, aber habe bis zum Ende meiner Wettkampf-Karriere viel an meinen Techniken gefeilt, pro Saison vielleicht eine dazugelernt. Du musst die Technik ständig ändern, weil die Gegner sich sonst zu einfach darauf einstellen können. mlg

Besiegt ist nur, wer sich geschlagen gibt.

Du hast keine Chance – also nutze sie!

Wer aufgibt, verliert!

Ich glaub an mich!

Es geht immer weiter!

Diese zehn Zettel hängen im Übungsraum der Judoka im SLZ an der Wand – als Motivation.

So stark macht der sanfte Weg

Beim Judo-Team Hannover lernt der Nachwuchs mehr als nur Kampfsport

VON MICHAEL LANGE

HANNOVER. Was Judo ist, weiß doch jeder. Oder? „Judo ist der sanfte Weg ...“, sagt Fabio Fischer und grinst, „... zu blauen Flecken.“

Fabio weiß, wovon er spricht: Er sitzt im Judoanzug auf einer Holzbank in der Judohalle im Sportleistungszentrum und wartet auf den Trainingsbeginn. Das mit dem „sanften Weg“ hat er korrekt übersetzt aus dem Japanischen, das mit den blauen Flecken ist eher Fabios persönliche Erfahrung mit dem Kampfsport.

Judo, auch das weiß ja praktisch jeder, wurde in Japan entwickelt, und so kommt einem manches ziemlich japanisch vor hier im „Dojo“, der Judohalle, im SLZ. Etwa die Sprüche an der Wand – eine Auswahl findet sich rechts als „zehn Gebote“. Der Sinn der aufmunternden Weisheiten: „Die dienen der Motivation“, erklärt Trainer Detlef Knorrek. Auch die Begrüßung der vielleicht 20-köpfigen Trainingsgruppe, Mädchen und Jungen gemischt, könnte man sich so auch in einem „Dojo“ in Tokio vorstellen. Athleten und Trainer hocken im „Zazen“, im Judositz, in zwei Reihen einander gegenüber und verneigen sich voreinander.

Und dann wird trainiert – und das höflich-japanische, harmonisch-philosophische Element geht ein bisschen unter. Das liegt etwa an der zupackenden Art, mit der die erst neunjährige Anna Monta Olek eine ihrer Lieblingstechniken am gleichaltrigen Jasper Wellnitz (9) ausprobiert – einen „Harai-goshi“, also einen Hüftfeger, bei dem Jasper ganz schön durch die Luft gewirbelt wird. „Ich finde Kampfsport einfach gut“, sagt Anna hinterher ganz begeistert. Laila Göbel ist zehn Jahre jung und weiß, was Judo für Vorteile bringt: „Es macht stark, und man kann sich wehren, wenn einer angreift.“

Anna, Laila und Jasper gehören zum Judo-Team Hannover – und sind bereits sehr erfolgreich. Das hat durchaus Tradition in diesem Verein: Das Judo-Team feiert in diesem Jahr 25-jähriges Bestehen und hat in dieser Zeit reichlich Erfolge bei deutschen und internationalen Meisterschaften gesammelt. Auch deshalb hat es seine sportliche Heimat im Olympiastützpunkt, wo einige der besten Judoka Deutschlands üben, beispielsweise Olympiakandidat Dimitri Peters. Oder Annika Heise, die am Sonntag Dritte bei den deutschen Meisterschaften wurde – sie ist eine der Trainerinnen. Für die Kinder ist der Umgang mit der Judo-Prominenz ganz normal: „Die wissen über-

ben Jahren gibt es Wettkämpfe, und die Mädchen, die weibliche U 11, sind richtig gut: „Die haben in der Region alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt“, berichtet Knorrek, „die können schon richtig Judo.“ Für Laila und Anna gab es sogar schon erste internationale Erfolge: Sie gewannen in ihren Gewichtsklassen bei den „Bremen Open“, dem größten Turnier in Norddeutschland. Jasper, Annas Übungspartner, wurde da immerhin Dritter. Die Erfolge sind kein Zufall, denn die Trainer vom Judo-Team legen großen Wert auf eine umfassende körperliche Ausbildung. Sie gehen mit den Kindern beispielsweise gern ein Stockwerk höher im SLZ – dort, wo die Turner ihre Halle haben. „Unsere Kinder können alle relativ gut turnen“, sagt Knorrek. Das hilft, wie Laila und Anna später beweisen. Sie machen den „Tai-otoshi“ vor, mit dem Laila in der Schule mal einen Jungen überrascht hat, der sie schlagen wollte. Tai-otoshi heißt „Körpersturz“, und diese Technik sieht so gar nicht japanisch-höflich auch aus. Der böse Junge, berichtet Laila, „hat dann nicht mehr weitergemacht“.



NP Junior
Die junge Sportseite

Zehn Gebote

Ich habe keine Angst - nur Respekt!

Schmerz ist Schwäche, die den Körper verlässt

Was einen nicht umbringt, macht einen noch härter.

Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg!

Das Leben ist hart, aber ich bin härter.

Besiegt ist nur, wer sich geschlagen gibt.

Was sagen die Gürtel ?

Es gibt zwei verschiedene Arten von Gürteln: die Schülergürtel (Kyu) und die Meistergürtel (Dan). Die Schülergürtel sind in neun Grade eingeteilt, Anfänger erhalten einen weißen Gürtel. Für jeden Gürtel muss man eine Prüfung ablegen. Der höchste Schülergürtel ist braun. Anna, Laila und

Jasper haben den orangefarbenen Gürtel – den 5. Kyu. Die Meistergürtel sind bis zum 5. Dan schwarz, die höheren Grade bis zum 10. Dan sind rot-weiß oder rot und sehr selten – sie werden verliehen. Detlef Knorrek hat den 5. Dan erreicht – das bedeutet die höchste Technikbeherrschung.

UMWERFEND: Anna Monta Olek führt mit Jasper Wellnitz einen Harai-goshi vor – Jasper wird durch den Hüftfeger mächtig durch die Luft gewirbelt.

Fotos: Petrow